

**PROFIL TINGKAT PEMAHAMAN MENGENAI METODE
RICE PADA ATLET TIM FUTSAL SMA RIMBA MADYA
KOTA BOGOR**



Profil Tingkat Pemahaman Mengenai Metode RICE Pada Atlet Tim Futsal SMA Rimba Madya Kota Bogor

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman atlet tim futsal SMA Rimba Madya Kota Bogor mengenai metode RICE dimana penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dengan subjek dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tim futsal SMA Rimba Madya Kota Bogor yang berjumlah 23 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket melalui google form kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif. Selanjutnya untuk menghitung persentase yang termasuk dalam kategori di setiap aspek digunakan rumus dari Anas Sudijono (2006: 3), yaitu: $P = F/N \times 100\%$. Berdasarkan hasil penelitian, menyatakan bahwa tingkat pemahaman mengenai Metode RICE pada atlet tim futsal SMA Rimba Madya Kota Bogor sebanyak 12 (52%) atlet kategori baik sekali, 10 (44%) atlet kategori baik, 1 (4%) atlet kategori cukup, 0 (0%) atlet kategori kurang dan 0 (0%) atlet kategori kurang sekali. Dilihat dari data tersebut, maka tingkat pemahaman atlet tim futsal SMA Rimba Madya Kota Bogor adalah baik sekali.

Kata Kunci: Metode RICE, Futsal, Cedera

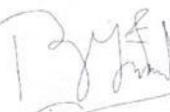
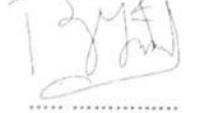
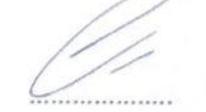
Profile of the Level of Understanding of the RICE Method on Athletes of the Rimba Madya High School Futsal Team, Bogor City

ABSTRACT

This study aims to determine the level of understanding of the futsal team athletes at Rimba Madya High School, Bogor City regarding the RICE method where this study uses a quantitative descriptive method. The population with the subjects in this study were all athletes of the futsal team of SMA Rimba Madya, Bogor City, totaling 23 people. The instrument in this study used a questionnaire via google form and then analyzed using qualitative descriptive data analysis techniques. Furthermore, to calculate the percentage included in the category in each aspect, the formula from Anas Sudijono (2006: 3) is used, namely: $P = F/N \times 100\%$. Based on the results of the study, it was stated that the level of understanding of the RICE Method on the futsal team athletes of Rimba Madya High School Bogor City was 12 (52%) athletes in very good category, 10 (44%) athletes in good category, 1 (4%) athletes in moderate category, 0 (0%) athletes in the poor category and 0 (0%) athletes in the very poor category. Seen from these data, the level of understanding of the athletes of the Rimba Madya High School futsal team in Bogor City is very good.

Keywords: RICE Method, Futsal, Injuries

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

| Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
|---|---|---|
| Pembimbing I |  | 18-08-2021 |
| Eko Juli Fitrianto, S.Or.,M.Kes, AIFO NIP. 198107312006041001 | | |
| Pembimbing II |  | 20-08-2021 |
| dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002 | | |
| Nama | Jabatan | Tanda Tangan tanggal |
| 1. DR. Abdul Gani, M.Pd NIP. 197802172006041001 | Ketua Sidang |  20-08-2021 |
| 2. Bazuri Fadilah Amin, M.pd NIDN. 0330088703 | Sekretaris Sidang |  19-08-2021 |
| 3. Eko Juli Fitrianto, S.Or.,M.Kes, AIFO NIP. 198107312006041001 | Pembimbing I |  18-08-2021 |
| 4. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002 | Pembimbing II |  20-08-2021 |
| 5. Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd NIP. 198509252015041003 | Pembimbing Akademik |  18-08-2021 |

Tanggal Lulus : 12 Agustus 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 12 Agustus 2021
Yang membuat pernyataan,



Nam
NIM. 6815162160



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : NANDA AKHLYS BUDIMAN
NIM : 6815162160
Fakultas/Prodi : ILMU OLAHRAGA / ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat email : akhlysnetic79@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**PROFIL TINGKAT PEMAHAMAN MENGENAI METODE RICE PADA ATLET
TIM FUTSAL SMA RIMBA MADYA KOTA BOGOR**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 10 Oktober 2021

Penulis

(NANDA AKHLYS)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes, AIFO selaku Dosen Pembimbing Pertama dan dr.Bazzar Ari Mighra, Sp,N., selaku Dosen Pembimbing Kedua, Kuswahyudi,S.Or., M.Pd, selaku Pembimbing Akademik, jajaran pelatih dan anggota tim futsal SMA Rimba Madya Kota Bogor yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan, keluarga penulis yang telah memberikan dukungan material maupun moral, serta seluruh sahabat dan teman penulis yang sudah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalaq segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta,12 Agustus 2021

Nanda Akhlys Budiman

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| PERNYATAAN ORISINALITAS..... | i |
| ABSTRAK | ii |
| ABSTRACT | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| DAFTAR ISI..... | v |
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 3 |
| C. Pembatasan Masalah | 4 |
| D. Rumusan Masalah | 4 |
| E. Kegunaan Penelitian..... | 4 |
| BAB II KAJIAN TEORETIK DAN KERANGKA BERPIKIR..... | 6 |
| A. Kerangka Teori..... | 6 |
| 1. Profil | 6 |
| 2. Pemahaman | 8 |
| 3. Futsal | 10 |
| 4. Metode RICE | 30 |
| B. Kerangka Berpikir..... | 37 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 39 |
| A. Tujuan Penelitian | 39 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 39 |
| C. Metode Penelitian..... | 39 |
| D. Populasi dan Sampel | 39 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 40 |
| F. Intrumen Penelitian | 40 |

| | |
|--|-----------|
| G. Pengujian Validitas dan realibilitas..... | 45 |
| H. Teknik Analisis Data..... | 46 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 48 |
| A. Deskripsi Data..... | 48 |
| B. Analisis Data | 50 |
| C. Pembahasan..... | 58 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 58 |
| A. Kesimpulan | 59 |
| B. Saran..... | 59 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 61 |
| Lampiran | 64 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2. 1 Klasifikasi cedera <i>sprain</i> | 16 |
| Gambar 2. 2 Cedera <i>Anterior Cruciate Ligament (ACL)</i> | 17 |
| Gambar 2. 3 Cedera <i>strain</i> pada otot paha..... | 19 |
| Gambar 2. 4 Cedera <i>hamstring strain</i> pada pemain sepakbola..... | 20 |
| Gambar 2. 5 <i>Knee Injuries</i> | 21 |
| Gambar 2. 6 <i>Compastment Syndrome</i> | 22 |
| Gambar 2. 7 Cedera <i>Shint Splints</i> | 23 |
| Gambar 2. 8 Tendon <i>Achilles Injury</i> | 24 |
| Gambar 2. 9 <i>Fraktur</i> terbuka dan <i>fraktur</i> tertutup | 25 |
| Gambar 2. 10 Anatomi cedera <i>meniscus</i> | 26 |
| Gambar 2. 11 <i>Fraktur</i> tulang <i>metatarsal</i> | 27 |
| Gambar 2. 12 <i>Fraktur</i> tulang <i>tibia-fibula</i> | 29 |
| Gambar 2. 13 <i>Rest/Mengistirahatkan</i> bagian tubuh yang cedera..... | 30 |
| Gambar 2. 14 Kompres <i>ice</i> | 32 |
| Gambar 2. 15 <i>Compression</i> menggunakan bebat/bidai..... | 34 |
| Gambar 2. 16 <i>Elevation</i> | 36 |
| Gambar 4. 1 Diagram Data pemahaman atlet mengenai metode RICE | 48 |
| Gambar 4. 2 Diagram Data pemahaman atlet mengenai <i>rest</i> | 50 |
| Gambar 4. 3 Diagram Data pemahaman mengenai <i>ice</i> | 52 |
| Gambar 4. 4 Diagram Data pemahaman mengenai <i>compression</i> | 54 |
| Gambar 4. 5 Diagram Data pemahaman mengenai <i>elevation</i> | 56 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3. 1 Kisi Kisi Kuesioner | 43 |
| Tabel 3. 2 Teknik Skor Instrumen..... | 45 |
| Tabel 4. 1 Data Hasil Perhitungam Pemahaman Atlet mengenai metode RICE .. | 47 |
| Tabel 4. 2 Distribusi Pemahaman Atlet mengenai metode RICE | 48 |
| Tabel 4. 3 Data Hasil Perhitungan Pemahaman atlet mengenai <i>rest</i> | 49 |
| Tabel 4. 4 Distribusi Pemahaman Atlet mengenai <i>rest</i> | 50 |
| Tabel 4. 5 Hasil Perhitungan Pemahaman Atlet mengenai <i>ice</i> | 51 |
| Tabel 4. 6 Distribusi Pemahaman Atlet mengenai <i>ice</i> | 52 |
| Tabel 4. 7 Data Hasil Perhitungan Pemahaman Atlet mengenai <i>compression</i> | 53 |
| Tabel 4. 8 Distribusi Pemahaman Atlet mengenai <i>compression</i> | 54 |
| Tabel 4. 9 Data Hasil Perhitungan Pemahaman Atlet mengenai <i>elevation</i> | 55 |
| Tabel 4. 10 Distribusi Pemahaman Atlet mengenai <i>elevation</i> | 56 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1 Identitas Subjek Penelitian | 64 |
| Lampiran 2 pengisian angket penelitian dengan menggunakan <i>google form</i> oleh para atlet | 65 |
| Lampiran 3 Angket Penelitian | 66 |
| Lampiran 4 Surat Permohonan Penelitian..... | 69 |
| Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian | 70 |
| Lampiran 6 Hasil Tingkat Pemahaman Mengenai Metode RICE | 71 |
| Lampiran 7 Hasil Indikator Pemahaman <i>Rest</i> | 73 |
| Lampiran 8 Hasil Indikator Pemahaman <i>Ice</i> | 74 |
| Lampiran 9 Hasil Indikator Pemahaman <i>Compression</i> | 75 |
| Lampiran 10 Hasil Indikator Pemahaman <i>Elevation</i> | 76 |
| Lampiran 11 Hasil Indikator Tingkat Pemahaman Mengenai Metode RICE..... | 77 |